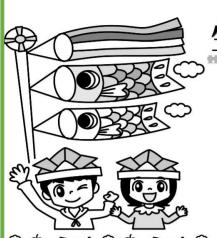
5月給食だより



生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひ と月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時季は 「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊 張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすること があります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂に入ったり、家族 団らんの時間をつくるなど、リラックスできる時間をつくることや、 朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リ ズムをととのえることが大切です。

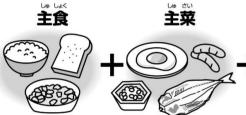
新緑が美しい、さわやかな季節になりま した。環境が変わったことによるストレスや 疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起き を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健

康な心と体をつくりましょう。

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに









食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、 触ったり、吸い込んだりして起こる有害な症状のこと です。アレルギーを起こしやすい食品として、鶏卵、 牛乳・乳製品、小麦が挙げられますが、ほかにも多 くの食品が原因となっており、症状もさまざまです。

食物アレルギーの原因食品



このフつは、アレルギーを起こす人が多 いこと、あるいは重い症状を引き起こす ことがあるため、食品への表示が義務付 けられています。

ほかに、大豆、果物、魚卵、肉、魚、ナッツ類など、さまざまです。

食物アレルギーの症状



















その他 頭痛、血圧の低下、元気がない、ぐったり など



5月5日は端午の節句です。

こいのぼりや武者人形を飾り、男の子の健やかな成長 と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につ かったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪 いもの)を払います。



•()•)<u>}}}}|{ ()•)}}}|{ ()•)</u>

端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出 るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるように なりました。かしわもちのほかに、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹 だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き」、 鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べるそうです。





学校給食用食材の放射性物質の測定結果

境町立学校給食センターでは、学校給食用の食材について、放射性物質測定器で測定し、結

測定結果				(単位:Bq/kg)_		
	検査日	問	産地名	放射能物質測定結果		
				放射性ヨウ素(131)	放射性セシウム(134・137)	
	3月24日	長ねぎ	境町	検出せず	検出せず	
		白菜	境町	検出せず	検出せず	

※測定システムは、「Nalシンチレーション検出器」ヨウ化ナトリウムシンチレーションによる機器でヨウ素-13 1, セシウム-134・137を検出・測定しています。

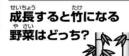
「検出せず」とは、放射性物質が存在しないか、検出限界値(20Bq/kg:測定時間による)以下で あることを表します。

しいのはどっち?

春にとれる野菜につい てのクイズです。AとB どちらが正しいか考え て、正しい方を〇で 囲みましょう。









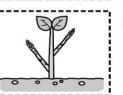


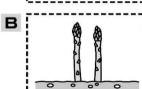




アスパラガスの生え方 で正しいのはどっち?









そらまめはくきにどのよ うについている?









ブロッコリーと同じく花 のつぼみを食べるのは どっち?









パセリやブロッコ リーに多く含まれ るビタミンCには どんな働きが ある?









- Q1···A (Bはふきのとうで、成長するとふきになる)
- Q2…B(地面からのびた、やわらかいくきの部分を収穫する)
- Q3…A (空に向かって上向きにつくことから、「空豆」という)
- Q4…B (たまねぎは葉の部分)
- Q5…B (ほかにも、きれいな肌をつくるなどの働きがある)